

**PROXECTO  
DE VIDA  
ACTIVA E  
DEPORTIVA  
CEIP A SANGRIÑA**

Data de aprobación:  
23 de xaneiro de 2024



## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN E XUSTIFICACIÓN: .....	3
2. CONTEXTUALIZACIÓN: .....	4
2.1. VIDA NO CENTRO: .....	4
2.2. PARTICIPACIÓN DO PROFESORADO: .....	5
3. ACTUACIÓNS QUE SE PROPOÑEN .....	5
3.1. ACTUACIÓNS DIARIAS.....	5
3.2. ACTUACIÓNS TRANSVERSAIS.....	11
3.3. OUTRAS ACTUACIÓNS .....	14
4. TEMPORALIZACIÓN .....	14
5. IMPLICACIÓN DA COMUNIDADE EDUCATIVA.....	14
6. RESULTADOS E DIFUSIÓN .....	14
7. PERSPECTIVAS FUTURAS .....	15
8. CONCLUSIÓNS.....	15
9. BIBLIOGRAFÍA: .....	16
10. ANEXOS.....	18



## 1. INTRODUCCIÓN E XUSTIFICACIÓN:

A importancia do fomento da saúde como eixo central do ámbito educativo recae na necesidade de contrarrestar os problemas causados pola inactividade física, a obesidade e o sobrepeso cada vez máis estendido entre a poboación de moitos países industrializados (Le masurier & Corbin, 2006). A acción motriz favorece o desenvolvemento do cerebro axudando á poboación infantil e adolescente a melloras as súas competencias cognitivas de procesamento (Sousa, 2014). Ademais, a práctica regular de actividade física saudable xunto con manter unha actitude positiva e optimista favorece o benestar emocional e reduce o risco de padecer enfermidades físicas e psicolóxicas segundo, F. Salmurri. Por isto, a saúde física é unha ferramenta excelente para desenvolver uns hábitos de vida saudables e perdurables o largo da vida.

De acordo co currículo actual, o desenvolvemento da saúde e a adquisición de hábitos saudables para a mellora da calidade de vida son eixes vertebradores da materia de Educación Física (González Arévalo, 2010). De forma específica, o coidado do corpo, a mellora da condición física e a ocupación do tempo libre de forma activa e construtiva mediante a práctica física son eixes vertebradores da saúde física que se convertera en un elemento de benestar para a vida do alumnado. Nesta liña, os aprendizaxes que persigue desenvolver a saúde física son aplicables a realidade do alumnado colándose e facéndose visibles nas tarefas e situacións de súa vida cotiá.

A tecnoloxía abre as portas a novas formas de colaborar, aprender e traballar que o profesorado de Educación Física non pode perder. Unha formación aberta, colaborativa e sen barreiras espazo-temporais é un excelente caldo de cultivo para que os profesores de Educación Física creen a súa propia ecoloxía da aprendizaxe (González Arévalo, et al., 2016). Ben é certo que as novas tecnoloxías están levando a pasar máis horas en sedentación, tanto no ámbito laboral como no tempo de lecer. Nesta liña, tentárase aplicar as TIC para a colaboración virtual docente e a creación conxunta de coñecementos curriculares (Monguillot, et al., 2018), e favorecer o acceso á información axudando ao alumnado a organizar e planificar a súa propia actividade física.

(Lleixa, 2007). Con isto, tentaremos de baixar os datos facilitados pola Consellería de Sanidade, os cales nos indican que no suroeste de España, 3 de cada 10 nenos teñen sobrepeso ou obesidade, coas implicacións que isto pode ter para a súa saúde presente e futura.



Deste xeito, as distintas administracións educativas contemplan dentro dos seus programas a educación para a saúde, véndose obrigados tódolos centros educativos a elaboración e posta en práctica de programas para tal fin.

## 2. CONTEXTUALIZACIÓN:

### 2.1. VIDA NO CENTRO:

Dende o CEIP A Sangriña pensamos que o enfoque da saúde do noso centro non se debe reducir a esta área, xa que ademais de non ter unha gran carga de traballo, non conecta por si soa con toda a comunidade educativa. Polo tanto, un plan de saúde adecuado debe implicar os servizos do Concello, pais, profesores e, o máis importante, ao alumnado.

Mediante diferentes instrumentos de avaliación, o equipo docente do noso centro detectou unha serie de habilidades relacionadas coa saúde:

- Excesivo peso nas mochilas diariamente.
- Hábitos posturais incorrectos nos escolares.
- Hábitos alimentarios mellorables tanto na etapa de infantil como na de primaria (pouca inxesta de froita).
- Nivel baixo de exercicio físico en todo o alumnado (non hai actividades extraescolares con implicación motora).
- Mala interacción co propio corpo en escolares (2º ciclo E.P), xa que se empeza a observar unha preocupación excesiva polo morfortipo, as modas e as tendencias.
- Certas condutas problemáticas que poden levar a situacións de acoso escolar.

A partir dos problemas observados e do exposto anteriormente, o proxecto SANGRIÑA SAUDABLE presentase como un programa de intervención para dar resposta ás necesidades do alumnado do centro, como obxectivo principal espertar o coñecemento crítico e desenvolver hábitos saudables entre os escolares.



## 2.2. PARTICIPACIÓN DO PROFESORADO:

DOCENTE	ROL DESEMPEÑADO
Jorge Campos Alonso	Coordinador do proxecto
Isabel Lomba Alonso	Directora e colaboradora do proxecto
Lucía Otero Gil	Secretaria e colaboradora do proxecto
Virginia Ameneiros Cribeiro	Xefa de estudos e colaboradora do proxecto
Jose Antonio Vicente Rodríguez	Responsable saudable de Educación Infantil
Alejandro Sirvent Rivero	Responsable saudable do 1º ciclo de Educación Primaria
Nerea González Novegil	Responsable saudable do 2º ciclo de Educación Primaria
Tania Molanes Crestelo	Responsable saudable do 3º ciclo de Educación Primaria

## 3. ACTUACIÓNS QUE SE PROPOÑEN

Neste apartado inclúense as accións que conformarían o proxecto Sangriña Saudable. Estas accións divídense en tres tipos:

### 3.1. ACTUACIÓNS DIARIAS

Serían as que se farían ao longo do ano e se avalían ao comezo e final do proceso. Destacan as seguintes:

- **“ESPERTARES MÁXICOS”**
  - XUSTIFICACIÓN: Segundo se indica Rueda (2022), comprobouse que a amígdala é necesaria para a aprendizaxe e expresión deste condicionamento e, polo tanto, está implicada na aprendizaxe emocional. En canto á relación da amígdala coa modulación da memoria, cómpre destacar os resultados que demostran que non sempre é necesario para a aprendizaxe e a memoria, senón que é necesario que se manifesten os efectos moduladores sobre a memoria de diferentes



substancias. A amígdala modularía o almacenamento da memoria noutras áreas do cerebro, como o núcleo caudado ou o hipocampo.

- OBXECTIVO: Activar a amígdala mediante unha micro sesión de activación neuromuscular ou cognitiva.
- ACTUACIÓN: Para evitar que o alumnado estea pasivamente na aula, á espera da chegada de todos os seus compañeiros, realizarán cada día unha sesión de activación neuromuscular ou cognitiva. Esta consistirá na realización de actividades de actividade física progresiva ou de estiramento a través da aplicación GONOODLE, ou con vídeos de YOUTUBE prescrita polo profesor titor.
- AVALIACIÓN: Valoraranse os niveis de flexibilidade ao comezo do curso a través da batería ALPHA-Fitness, que é unha proba de campo para a avaliación da condición física relacionada coa saúde en nenos e adolescentes. Esta batería proporcionaranos valores de referencia que comprobaremos de novo ao comezo de cada avaliación. Finalmente comprobaremos os valores ao final do curso.
- **“DESCANSOS ACTIVOS”**
  - XUSTIFICACIÓN: Os beneficios virán determinados polo tipo de actividade elixida. A actividade física aeróbica observouse en importantes estudos relacionados coa activación do córtex prefrontal e do hipocampo cerebral, así como cunha mellora do rendemento académico, dos patróns de atención e do comportamento nos deberes nos escolares. Se optamos por realizar unha ruta sostida, cunha importante implicación cardiovascular, tamén estaríamos contribuíndo á redución do sedentarismo, que está ligado á obesidade e á saúde física. En calquera caso, o que demostran os estudos é que canto máis extenuante é a actividade física, maiores beneficios aporta ao cerebro. Por outra banda, se nos centramos en actividades dentro da aula que impliquen aspectos de coordinación con instrucións, tal e como afirma o experto en neurodidáctica Jesús C.Guillén, os beneficios estenderíanse cara ao desenvolvemento do control inhibitorio, memoria de traballo ou a flexibilidade cognitiva.
  - OBXECTIVO: O obxectivo principal é a activación cognitiva do alumnado, facendo especial fincapé na mellora das funcións executivas. Activa o córtex prefrontal e o hipocampo cerebral. Mellorar o rendemento académico, os patróns de atención



e o comportamento dos deberes dos escolares. Reducir o sedentarismo, que está ligado á obesidade e á saúde física.

- **ACTUACIÓN:** Entre a 2ª e a 3ª sesión do día, pódese facer un pequeno descanso, chamado cuña de motriz, de 5 minutos. Neste recreo trataremos de activar ao alumnado a nivel psicomotriz, evitando así quedar sentados 3 sesións seguidas. Os descansos activos preséntanse como unha alternativa para responder á necesidade de movemento para o bo funcionamento da corteza prefrontal. Un descanso activo, no ámbito escolar, podería definirse como un período de actividade física situado entre as sesións de clase impartida sedentaria.
  - o **Cómo se pode implementar?** Poderíase falar de distintos tipos de descansos activos:
    - **Na aula:** seguindo as actividades de GONOODLE, mediante unha coreografía de YOUTUBE, por exemplo "Just Dance"; proxectando algunha aplicación de fitness para nenos como SWORKIT KIDS. Por outra banda, tamén se pode optar por seguir o documento do Mec, programa DAME 10, donde se ofrecen unha serie de actividades motrices interrelacionadas con contidos de distintas áreas.
    - **Fóra da aula:** poderíase trazar un recorrido aproveitando ao máximo a extensión do centro e que os escolares abandonen a clase durante 8-10' para realizar actividade física aeróbica. Así mesmo, pódense debuxar no chan diferentes figuras e que o alumnado poña en práctica as súas habilidades motrices básicas durante o recorrido.
- **AVALIACIÓN:** Empregaríase a batería facilitada polo Ministerio de Educación "DAFIS", para avaliar os niveis de condición física do alumnado. Esta batería foi seleccionada en 2018 pola oficina europea da OMS como o mellor exemplo de boas prácticas en España para promover a actividade física no ámbito escolar. Enlace a dita batería: <https://dafis.xunta.es/index.php>

Ver exemplo en Anexo 1.

- **"PATIOS ACTIVOS"**
- **XUSTIFICACIÓN:** As recomendacións diarias para escolares indican que deben realizar un mínimo de 60 minutos de actividade física diaria. Para tentar engadir

minutos á actividade normal dos escolares, o recreo escolar preséntase como un espazo singular, onde o alumnado pode facer uso das instalacións deportivas do centro para realizar actividades físico-deportivas.

- **OBXECTIVO:** Aumentar o tempo de práctica motriz no horario lectivo.
- **ACTUACIÓN:** Este ano decidiuse crear 9 caixas con diferentes temáticas relacionadas cos contidos propios da área de Educación Física. Estas van rotando diariamente nos diferentes cursos de primaria. Por último destacar que foron sufrindo modificacións ao longo dos trimestre para manter a motivación do alumnado. Tamén se fixo un cuadrante para distribuír días de fútbol, balonmán, baloncesto e brilé entre as diferentes aulas e conseguir así unha boa organización dos espazos no tempo de lecer do recreo.
- **AVALIACIÓN:** Ao final do trimestre pasárase un cuestionario ao alumnado implicado para que valore a súa satisfacción e obter propostas de mellora sobre esta iniciativa.



Imaxe 1: Patios activos 3.0.



Imaxe 2: Temporalización e cuadrante deportes patios 3.0

Enlace vídeo presentación patios 3.0: <https://youtu.be/SKooQboRMDo>

- **"FRUIT COUNTER"**
- **XUSTIFICACIÓN:** Na Enquisa Nacional de Inxestión Alimentaria (AESAN, 2011) comprobouse que menos da metade da poboación consume verduras a diario, cun menor consumo entre os mozos. Tamén destacou que o consumo de froita era inferior a 3 pezas ao día, e que só o 37% da poboación comía unha peza de froita ao día. Estes datos pódense extrapolar ao alumnado do centro.
- **OBXECTIVO:** Desenvolver o hábito de consumo de froita entre os escolares.





- **ACTUACIÓN:** Unha actuación que se pode levar a cabo é un Fruit Counter similar a iniciativa de Juanjo Pérez Soto, profesional do ámbito da Educación e Actividade Física.
  - o Farase un mural a modo de estrada e daráselle un contador a cada grupo clase. Diariamente irán anotando puntos que lles servirán para ir avanzando nesa estrada. Para facelo menos competitivo, utilizarase a estratexia de marcador colectivo para que todos os alumnos sumen puntos para a súa clase e non sexa unha competición individual.
- **AVALIACIÓN:** Tódolos días da semana, cada responsable de clase puntuará no panel saudable aqueles alumnos que cumpran os requisitos dietéticos establecidos. Desta maneira poderemos ver que pegada está deixando a actuación e incluso podemos facer un concurso para manter a motivación do alumnado.

Ver material en Anexo 2.

- **“SESIÓN EN OFF”**

- **XUSTIFICACIÓN:** Dende este ante proxecto tamén se busca un maior control emocional, durante o comedor e o tempo anterior e posterior a este, que é un período de múltiples conflitos. Con esta dinámica, búscase reducir as situacións que xeran tensións que provocan comportamentos violentos.
- **OBXECTIVO:** Acadar un nivel de desactivación adecuado ao final da xornada lectiva.
- **ACTUACIÓN:** Antes de rematar a última sesión, pódese levar a cabo unha sesión de relaxación para tentar provocar unha desactivación no alumnado. Centraremos no control respiratorio, traballando así un contido propio da área de Educación Física. A duración pode ser duns 6-8 minutos antes de ir ao comedor.
- **AVALIACIÓN:** A idea sería avaliar os niveis de flexibilidade ao comezo do curso a través da batería ALPHA-Fitness, que é unha proba de campo para a avaliación da condición física relacionada coa saúde en nenos e adolescentes. Esta batería proporcionaranos valores de referencia que comprobaremos de novo ao comezo de cada avaliación. Finalmente comprobaremos os valores ao final do curso como facemos cos “Espertares máxicos”.

- **“APADRIÑA A UN SEDENTARIO”**

- **XUSTIFICACIÓN:** Segundo a OMS dúas horas de Educación Física son insuficientes. Con este iniciativa búscase promover a actividade física fóra do colexio mediante o



apadriñamento dunha persoa sedentaria achegada a eles durante 15 días co que compartirán adestramentos.

- **OBXECTIVO:** Aumentar o tempo de práctica motora fóra do horario lectivo.
- **ACTUACIÓN:** O alumnado realiza actividade física fóra do horario lectivo co seu apadriñado, para o que teñen que enviar probas a través da aplicación Padlet ou doutras aplicacións similares.
- **AVALIACIÓN:** A través da aplicación Padlet, alumnado enviará diferentes fotos ou vídeos da práctica de actividade física para que o equipo docente poida avalialos mediante un control directo, xa que, ao tratarse dunha actividade complementaria, tal e como recolle a *Orde do 22 de xullo de 1997*, non poderemos avaliala.

- **“MOCHILAS SANS, COSTAS SANS”**

- **XUSTIFICACIÓN:** Segundo Rodríguez (2006), unha alta porcentaxe de nenos describe ter dor de costas polo menos unha vez ao mes. As recomendacións dende o ámbito pediátrico indican que non se debe levar máis de 10% do peso corporal dos escolares dentro da mochila. Por outra banda, nos últimos anos cada vez son máis os escolares que utilizan un carro para transportar o peso, sen embargo, este modo de transporte aínda non conta con evidencia científica suficiente para apoiálo. Atopouse un estudo que apoia o seu uso (Heredia-Jimenez et al., 2016) e dous que non, porque induce a rotación vertebral (Schmidt e Docherty, 2010) e porque é prexudicial para o brazo e o ombreiro que leva, sobre todo, cando soben e baixan escaleiras (Pau et al., 2013). Polo tanto, se non se supera o 10% do peso corporal, a clásica recomendación de asas curtas, peso pegado ás costas (xunto ao eixe de gravidade) e repartido equitativamente, parece seguir sendo axeitada.
- **OBXECTIVO:** Minimizar e concienciar á comunidade educativa sobre a importancia de xerar hábitos posturais correctos.
- **ACTUACIÓN:** Cando comece o curso nas sesións de EF traballarase sobre hábitos posturais correctos, mostrando varias imaxes de escolares cun peso incorrecto nas mochilas. A partir dese momento, en cada un dos pisos do edificios colocaríase unha báscula, sería bo dispoñer dunha por cada dúas aulas. Deste xeito, a medida que o alumnado vaia chegando, poderá comprobar se a diario compren o obxectivo ou non.

- AVALIACIÓN: Tódolos días, antes de entrar na aula, o alumnado pesará a mochila para saber se supera o 10% do seu peso corporal. No caso de que consigan levar na mochila un peso adecuado, puntuarán positivamente no panel da aula, no que, de xeito similar á dinámica "Fruit Counter", realizarase un recuento diario.

### • "ACTIVIDADE FÍSICA NA CASA"

- XUSTIFICACIÓN: A Educación Física, pola súa gran carga de contidos para a saúde, pode converterse no principal aliado do proxecto, contribuíndo a desenvolver hábitos saudables nos escolares.
- OBXECTIVO: Aumentar o tempo de práctica motora fóra do horario lectivo.
- ACTUACIÓN: A idea é que o alumnado realice actividade física na casa coas súas familias, para o que teñen que enviar probas a través da aula virtual ou de diferentes aplicacións coas que traballamos.
- AVALIACIÓN: A través da aplicación Google Classroom, por exemplo, o alumnado enviará diferentes vídeos da práctica de actividade física para que o equipo docente poida avalialos mediante un control directo, xa que, ao tratarse dunha actividade complementaria, tal e como recolle a Orde do 22 de xullo de 1997, non se poderá avalialos.

### • "EDUCACIÓN FÍSICA 2.0"

- XUSTIFICACIÓN: Intentamos promover unha Educación Física que proporcione igualdade de oportunidades, favorecendo a aprendizaxe baseada no xogo.
- OBXECTIVO: Incrementar a motivación do alumnado á hora de practicar calquera deporte.
- ACTUACIÓN: Realizaremos situacións deportivas distintas ás habituais, que aporten un enfoque interdisciplinar e transversal á materia de educación física. Para levar a cabo esta dinámica, teremos que aproveitar o tempo non lectivo para preparar a sesión debido ao seu gran apoio físico.
- AVALIACIÓN: Utilizaremos unha diana de autoevaluación onde o alumnado poida cubrir, de forma individual, e facer un xuízo o máis obxectivo posible sobre o seu nivel de motivación á hora de practicar os diferentes deportes que se levarán a cabo durante todo curso.

## 3.2. ACTUACIÓNS TRANSVERSAIS

Tratase de varias actuacións que se poden facer de xeito puntual sobre temáticas concretas, realizadas nunha sesión mensual.

Algunhas opcións poden ser:

- **ALMORZO ESCOLAR**

- XUSTIFICACIÓN: Tratando de promover un uso racional dos alimentos durante a infancia, establécense hábitos alimentarios que posteriormente serán difíciles de modificar. Cuns hábitos de alimentación e estilo de vida axeitados, contribuímos positivamente á construción e modelaxe do seu corpo e á mellora da súa saúde, rendemento físico e intelectual (Rafael A. Castro Jiménez, 2015).
- OBXECTIVO: Xerar hábitos alimentarios saudables.
- ACTUACIÓN: Pódense organizar varios grupos dentro das titorías, para que o día anterior á actividade, acudamos a un supermercado próximo e facer a compra para almorzar ao día seguinte. Irán acompañados polos mestre titor, ademais polos especialistas necesarios. Realizarán a compra seguindo as pautas do profesorado, procurando cubrir tódalas cantidades dos compoñentes nutricionais necesarios. Ao día seguinte, eles mesmos, coa colaboración do profesorado implicado, prepararán o almorzo coma se dun buffet libre se tratase, sempre seguindo as pautas do profesorado, procurando inxerir os % axeitados de cada compoñente nutricional.

- **ALUMNO CREADOR**

- XUSTIFICACIÓN: A creatividade na aula debe comezar polo propio profesor, empregando técnicas e estratexias didácticas que motiven e impliquen aos nenos e os posicione favorablemente cara á aprendizaxe. Deste xeito, o alumnado creará diferentes xogos na materia de Educación Plástica e Visual para ir construíndo progresivamente unha sala de xogos de mesa deportiva.
- OBXECTIVO: Xerar sinerxías creativas.
- ACTUACIÓN: Desde a materia de Educación Plástica e Visual, o alumnado deseñará xogos de mesa deportivos, facendo fincapé nos contidos curriculares que ata agora se impartiron na materia de educación física. Logo, eles serán os que dispoñan as normas, sempre supervisados polo profesor. Estas dinámicas servirán para integrar dentro dos descansos motores ou da dinámica de patios activos.

- **LIGAS INTERNAS**



- **XUSTIFICACIÓN:** Tal e como xustificamos na dinámica dos Patios Activos, debemos aumentar o tempo de práctica motriz no alumnado, procurando reducir os altos niveis de sedentación.
- **OBXECTIVO:** Aumentar o tempo de práctica motora dentro do horario lectivo.
- **ACTUACIÓN:** En algunhas das situacións de aprendizaxe da materia de educación física desenvolverase un evento deportivo relacionado cos contidos específicos en cuestión. Estas serán organizadas polo alumnado en colaboración cos mestres.
- Enlace vídeo final torneo Datchball: [https://youtu.be/lYfH3GuF\\_bM](https://youtu.be/lYfH3GuF_bM)
- **XOGOS GALEGOS DEPORTIVOS EN IDADE ESCOLAR (XOGADE):**
  - **XUSTIFICACIÓN:** Debemos aumentar o tempo de práctica motriz no alumnado, procurando reducir os altos niveis de sedentación, polo que este ano decidimos inscribir ao alumnado en Xogade para realizar máis actividade física en horario escolar.
  - **OBXECTIVO:** Traballar na mellora da condición física saudable do alumnado aproveitando a participación en Xogade. Traballar de forma transversal os contidos da actividade física e hábitos saudables.
  - **ACTUACIÓN:** Durante o curso académico participaremos nas diferentes xornadas deportivas que se propoñan dende este programa da Xunta de Galicia.
- **SAMAÍN**
  - **XUSTIFICACIÓN:** Segundo indica o doutor Guillén (2017), as actividades transversais desenvolven mellor os coñecementos e transfórmanos en comportamentos e accións máis eficaces. Xera unha motivación centrada nun obxectivo, nun logro. Crea unha dinámica de colaboración moito máis estreita. Busca o mellor clima de relación e comunicación centrada na escoita, na comprensión e na comunicación. Ao mesmo tempo, mellora a percepción e observación dos feitos para captar as ideas básicas.
  - **OBXECTIVO:** Crear dinámicas que incrementen a motivación do alumnado nunha relación transversal con outras materias.
  - **ACTUACIÓN:** Dentro de cada actividade debe existir un enfoque transversal no que se relacione con outras materias. Propoñemos unha actividade de Escape Room na biblioteca do centro educativo para integrar contidos deportivos, matemáticos, lingüísticos e científicos.



Tamén se poden incluír: Cines deportivos e Quizziz deportivos.

### 3.3. OUTRAS ACTUACIÓN

Son aquelas actuacións que se veñen desenvolvendo no centro dende anos atrás e que contribúen a concienciación da saúde en toda a comunidade educativa.

Algún exemplo pode ser:

- Plan de consumo de froitas e verduras.
- Plan de saúde bucodental.
- Plan de saúde visual.
- Escola de nais e pais.

## 4. TEMPORALIZACIÓN

<b>PRIMEIRO E SEGUNDO TRIMESTRE</b>	Samaín (E.F 2.0), Patios Activos 1.0 e 2.0, Apadriña a un Sedentario e Ligas internas (Datchball).
<b>TERCEIRO TRIMESTRE</b>	Patios activos (3.0), Lomo San, Fruit Counter e Ligas Internas (Bijball).

## 5. IMPLICACIÓN DA COMUNIDADE EDUCATIVA

Este ano tratará de dársele un impulso importante ao proxecto polo que contará coa colaboración do equipo directivo e dos profesores tutores coordinados a través dos coordinadores de ciclo, todos eles seguindo as pautas marcadas polo mestre especialista de Educación Física e co Equipo de Actividades Complementaria e Extraescolares do que este é coordinador. Cas actividades que se propoñen a idea é que co paso do tempo a implicación da comunidade educativa sexa cada vez maior intentando chegar a involucrar a todo o claustro.

## 6. RESULTADOS E DIFUSIÓN

Os resultados obtidos ata o momento tras aplicar as dinámicas anteriormente descritas son satisfactorios. Porén, queda pendente de valorar os resultados das diferentes actividades que se vaian desenvolvendo no futuro. A intención é ir aplicando as propostas



progresivamente para ir vendo cales teñen mellor aceptación e realizar, se é o caso, as oportunas modificacións ou propostas de mellora en base a eses resultados.

En canto a difusión, polo momento estase a empregar a páxina web do centro. Optouse por elaborar vídeos por ser estes máis visuais que unha entrada escrita. Así mesmo, para o futuro non estaría mal ademais da web botar man de redes sociais como Instagram polo seu impacto na poboación tendo en conta sempre os referentes legais en canto a protección de datos.

## 7. PERSPECTIVAS FUTURAS

Este plan de actividades físicas e hábitos saudables do que nos fala o artigo 35 do Decreto 155/2022, do 15 de Setembro, polo que se establece a ordenación e o currículo da educación primaria na Comunidade Autónoma de Galicia, así como o artigo 15 da Orde do 23 de maio de 2023 polo que se desenvolve o Decreto anteriormente citado, está dando os seus primeiros pasos e espérase que no futuro poida contar cunha maior implicación de toda a comunidade educativa. Neste documento recóllense as posibles iniciativas que se poden levar a cabo no centro e que tamén se deben concretar anualmente na programación xeral anual (PXA).

## 8. CONCLUSIÓN

Finalmente, mencionar que a nova lei educativa, a Lei orgánica 3/2020, do 29 de decembro, pola que se modifica a Lei orgánica 2/2006, do 3 de maio, fálanos de afrontar unha serie de retos fundamentais que pasan, entre outros, pola adopción dun estilo de vida activa e saudable.

Para iso, as obrigas desta etapa de Educación Primaria son as de implantar mecanismos a introducir e consolidar hábitos de vida saudables.

Por iso, nace esta proposta, para promover hábitos saudables e motivar ao noso alumnado para que practique actividade física ao longo da súa vida.

Este será, por tanto, o noso principal obxectivo, que os nenos e nenas se convertan nos primeiros axentes da sanidade pública (Cañizares e Carbonero, 2016).

## 9. BIBLIOGRAFÍA:

- Barfield, R. C., Brandon, D., Thompson, J., Harris, N., Schmidt, M., & Docherty, S. (2010). Mind the child: using interactive technology to improve child involvement in decision making about life-limiting illness. *The American Journal of Bioethics*, 10(4), 28-30.
- Cañizares, J., & Carbonero, C. (2016). Tema 16: Principios de sistemática del ejercicio y elementos estructurales del movimiento. Sistemas de desarrollo de la actividad física (Analíticos, naturales, rítmicos...). *Temario de Oposiciones de Educación Física (LOMCE): Acceso al cuerpo de maestro*, 26, 334.
- Decreto 155/2022, do 15 de Setembro, polo que se establece a ordenación e o currículo da educación primaria na Comunidade Autónoma de Galicia.
- Espada, D. R., Montesinos, J. L. G., Vicente, J. M., & Rodríguez, H. M. (2006). Valoración de las descompensaciones y desequilibrios de la movilidad articular en escolares e implicación en el dolor de espalda: propuesta de una batería de test. *Revista iberoamericana de psicomotricidad y técnicas corporales*, (23), 33-42.
- Ferrari, P. F., Belluardo, M., & Rodà, F. (2021). ESPERIENZE SOCIALI PRECOCI E SVILUPPO CEREBRALE: IL RUOLO DEL SISTEMA DEI NEURONI SPECCHIO. *a cura della Fondazione Pierfranco e Luisa Mariani neurologia infantile in collaborazione con la Fondazione IRCCS Istituto Neurologico "C. Besta" Questa serie di pubblicazioni presenta i risultati scientifici dei Corsi di aggiornamento realizzati in collaborazione fra due enti da tempo attivi nel campo della neurologia in*, 21.
- Guillén, J. C. (2017). Cerebro y educación. *Propuestas para una escuela afectiva*, (10).
- Guillén, J.C. (2015). *Neuroeducación en el aula, de la teoría a la práctica*. (pp. 251-278).
- ASIRE.
- Lei Orgánica 3/2020, do 29 de decembro, pola que se modifica a Lei Orgánica 2/2006, do 3 de maio, de Educación (LOMLOE).
- Le Masurier, G., & Corbin, C. B. (2006). Top 10 reasons for quality physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 77(6), 44-53.
- LLeixà, T. (2007). Educación física y competencias básicas. *Contribución del área a la adquisición*.



- Lleixa, T., Gonzalez-Arevalo, C., & Braz-Vieira, M. (2016). Integrating key competences in school physical education programmes. *European Physical Education Review*, 22(4), 506-525.
- Lleixá Arribas, T., & González Arévalo, C. (2010). *Proyecto marco nacional de la actividad física y el deporte en edad escolar*. Madrid: Consejo Superior de Deportes, 2010
- Martínez-Crespo, G., Durán, M. R. P., López-Salguero, A. I., Zarco-Periñan, M. J., Ibáñez-Campos, T., & de Vargas, C. E. R. (2009). Dolor de espalda en adolescentes: prevalencia y factores asociados. *Rehabilitación*, 43(2), 72-80.
- Monguillot Hernando, M., Guitert Catasús, M., & González Arévalo, C. (2018).
- TPACKPEC: Diseño de situaciones de aprendizaje mediadas por TIC en educación física.
- Orantes-González, E., & Heredia-Jiménez, J. (2016). Mochila y carro escolar: análisis cinemático usando distintas cargas. *Biomecánica*, 24(1).
- Orde do 22 de xullo de 1997 pola que se regulan determinados aspectos de organización e funcionamento das escolas de educación infantil, dos colexios de educación primaria e dos colexios de educación infantil e primaria dependentes da Consellería de Educación e Ordenación Universitaria
- Rosero Narváez, M. J. (2014). *Factores escolares que condicionan la postura y el dolor de espalda en niños realizado de enero a febrero de 2014* (Bachelor's thesis, Pontificia Universidad Católica del Ecuador)
- Salhuana Rueda, G. T. V. (2022). Inteligencia emocional y aprendizaje significativo en niños de 7 a 11 años, IE Las Cumbres School Cieneguilla, Lima 2021.22
- Salmurri, F. (2018) *Razón y emoción: recursos para aprender y enseñar a pensar*. RBA.
- Sousa, D. A. (Ed.). (2014). *Neurociencia educativa: Mente, cerebro y educación* (Vol. 131). Narcea Ediciones.
- Zurera-Cosano, G., Carballeira, A. O., Carrasco, E., Rodríguez, F. P., & Díaz, A. V. (2011). Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) en relación al efecto de la reducción de la sal en la seguridad microbiológica de los productos cárnicos curados. *Revista del Comité Científico de la AESAN*, 13, 59-88.

## 10. ANEXOS

### ANEXO 1:

# DESCANSOS

## ACTIVOS ENTRE CLASES


3°

¡ MUEVE TU CUERPO PARA ACTIVAR TU CEREBRO !



09:55 a 10:00 **TODO EL COLE**



### NORMAS:



Cada semana se ballará una canción distinta



No puedo parar de moverme



5' tiempo max.



Bebo agua y me siento

### LOS VIERNES REALIZAREMOS EL DESCANSO FUERA DEL AULA



09:50 a 10:00

- Realizo el circuito alrededor del cole corriendo.
- Comienzo y fin en el porche de entrada.
- **No puedo parar durante el recorrido.**



Referencia:

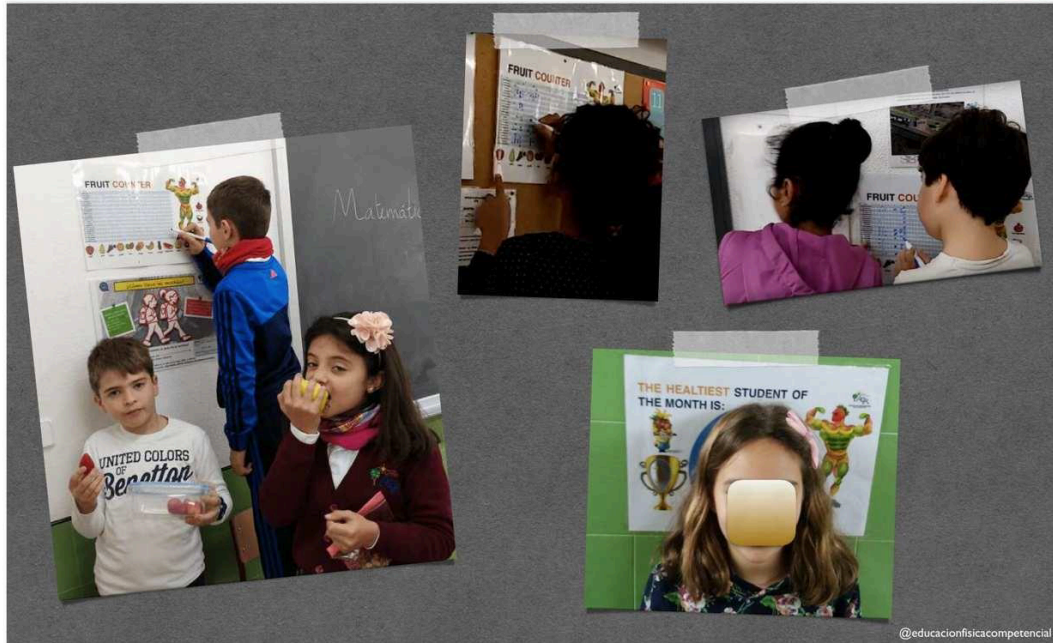
Descansos Activos: cómo, cuándo y por qué. (2018, 21 octubre). WordPress.com. <https://efcompetencial.com/2018/10/21/descansos-activos-como-cuando-y-por-que/>

## ANEXO 2:

# FRUIT COUNTER

La iniciativa más fácil para el consumo de fruta en edad escolar

@\_profejuanjo



@educacionfisicacompetencial

# FRUIT COUNTER

Fruit Counter es una iniciativa de @\_profejuanjo para la promoción de consumo de fruta en edad escolar. El procedimiento para su puesta en práctica es el siguiente:

- 1) Se imprime el contador (página 3) en tamaño A3. Posteriormente se plastifica con el objetivo de poder anotar y borrar con rotulador.
- 2) Se escriben los nombres de los alumnos en la columna izquierda, asignando un número de fila a cada uno.
- 3) Diariamente se anotará un punto a aquellos alumnos que consuman FRUTA en el recreo. En la fila superior, aparecen 31 números, correspondiendo con los días de un mes. El punto debe ser colocado, en la celda que corresponde al alumno y día.
- 4) Al finalizar el mes, se realiza un conteo para observar los alumnos que han consumido más fruta. Tras ello, se borra el contador volviendo a cero todas las casillas.
- 5) Para premiar a aquellos alumnos que consuman más fruta, se les hará una foto, a modo de reconocimiento en el cartel de "Alumno más saludable del mes" (página 4 - imprimir en A3). Esa foto se puede sacar impresa y colocar a modo de mural en un espacio de la clase destinado a la salud.
- 6) Finalmente, a aquellos alumnos que más fruta hayan consumido al finalizar el trimestre, se les entregará un diploma de "Estudiante súper saludable" (página 5).

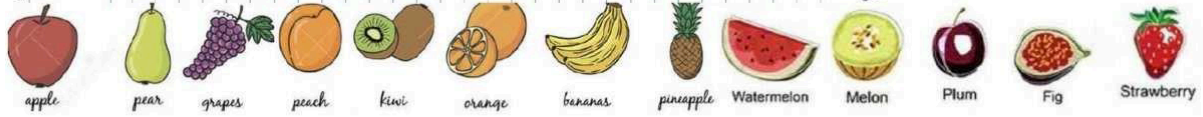
@educacionfisicacompetencial

# FRUIT COUNTER

Curso:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
1																																
2																																
3																																
4																																
5																																
6																																
7																																
8																																
9																																
10																																
11																																
12																																
13																																
14																																
15																																
16																																
17																																
18																																
19																																
20																																
21																																
22																																
23																																
24																																
25																																
26																																
27																																
28																																
29																																
30																																
31																																



-  Pomegranate
-  Coconut
-  Mandarine



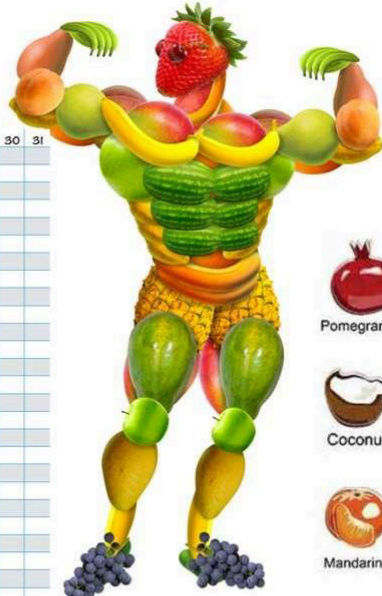
**Recuerda...**

-  1) El zumo no es fruta, solo sumarás punto si traes fruta
-  2) La bebida más saludable es... 
-  3) Si acompañas la fruta con algún otro alimento, procura que sea saludable... 

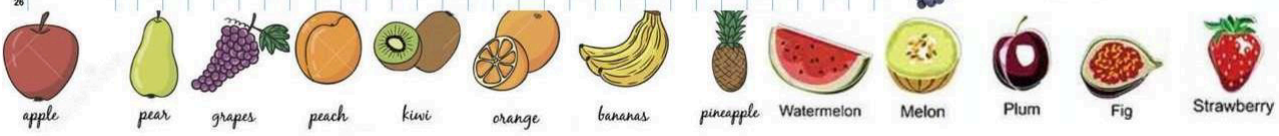
@\_profejuango @educacionfisicacompetencial

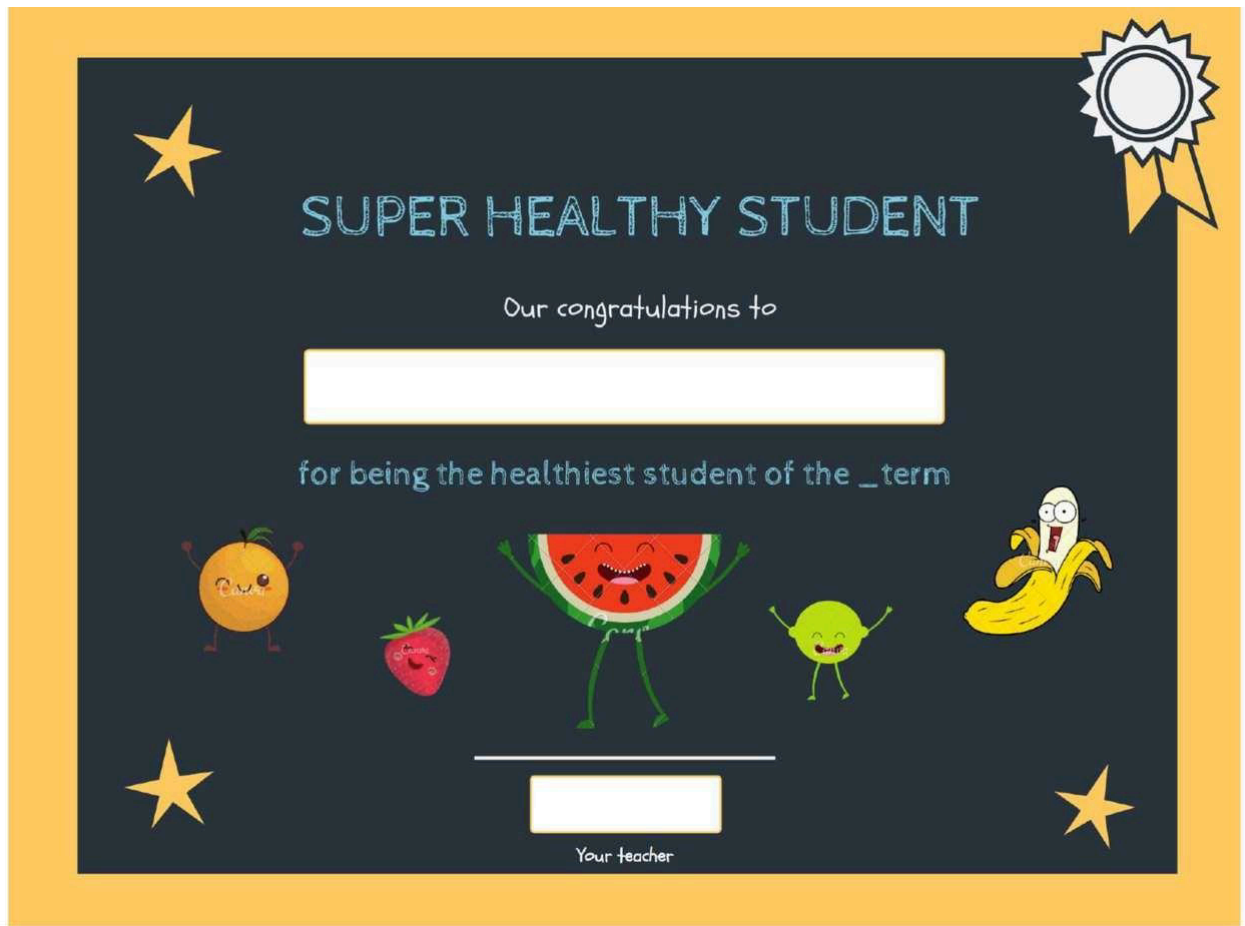
# FRUIT COUNTER

Curso:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
1																																
2																																
3																																
4																																
5																																
6																																
7																																
8																																
9																																
10																																
11																																
12																																
13																																
14																																
15																																
16																																
17																																
18																																
19																																
20																																
21																																
22																																
23																																
24																																
25																																
26																																



-  Pomegranate
-  Coconut
-  Mandarine





Referencia:  
(sin título). (2022b, agosto 28). WordPress.com. <https://efcompetencial.com/>